


  
 Утвержден **МОУ СОШ № 1**
  
 Директор **Тохтамышева И.З.**
  
 приказом по **МОУ СОШ № 1 с.п. Куба-Таба**
  
 № 184 от "02" "09" 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2024-2025 учебный год**

Возрастная категория: 7-11лет  
 Сезон: осенне-зимний (весенний)\*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
1 Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Запеканка творожная со сметаной	160	28,44	19,51	17,1	357,16	463
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Салат из моркови (Салат витаминный)*	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Фрукт: яблоко	150	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный объем блюда	620					
	Итого		37,023	24,373	89,68	720,513	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
1 Завтрак	Плов из говядины	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого		32,15	28,82	92,21	754,59	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
1 Завтрак	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	555					
	Итого		22,17	24,07	83,81	652,65	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
1 Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондит.изделие (пряник)	40	4	2,56	24,12	158,4	3
	Суммарный объем блюда	590					
	Итого		31,08	16,62	86,57	616,54	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
1 Завтрак	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Зефир	50	0,4	0	40,6	137,1	1
	Суммарный объем блюда	530					
	Итого		15,89	23,41	99,15	617,5	
Неделя 1							
Неделя 2							
День 6							
1 Завтрак	Куриное филе в сметанном соусе	90	14,07	6,34	0	118	643
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт по сезону	150	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный объем блюда	630					
	Итого		27,483	15,873	114,98	738,213	
Неделя 2							
День 7							
1 Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Котлета из говядины с подливой	165	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	565					
	Итого		24,39	18,66	71,28	524,42	
Неделя 2							
День 8							
1 Завтрак	Жаркое по-домашнему из птицы	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт по сезону	150	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный объем блюда	680					
	Итого		21,623	23,333	97,99	713,493	
Неделя 2							
День 9							
1 Завтрак	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Гречка рассыпчатая	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондит. изделия -Фрутландия	20	0	0,02	15,98	64,6	10
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого		22,3	11,41	72,43	455,14	
День 10							
1 Завтрак	Сыр голландский порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Национ. блюдо "Джаршлибже" (плов из говядины)**	150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Гарнир-пшенка	150	6,6	5,72	37,9	229,5	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукты: по сезону	150	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный объем блюда	700					
	Итого	5990	24,963	20,873	140,5	873,483	
	Итого за 10 дней		259,072	207,442	948,6	6666,542	0

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна;

Проводится С витаминизация 3 блюд

\* указаны салаты для замены по сезону

\*\* по желанию можно заменить одно блюдо на другое